

主动应对压力与预防倦怠的技巧

主要心得

透过以下方式照顾您的心理健康并管理您的压力水平：

1

心理

放松练习、深呼吸与视觉冥想

- 有助于安抚中枢神经系统
- 无论出现惊恐症状或全身不适，都能发挥效果

内在自我对话

- 正向的自我对话能够提升自信并抑制负面情绪
- 擅长运用正向自我对话的人会拥有更高的自信与动力

寻找意义

- 当人们拥有目标感时，韧性往往会随之提升

正念练习

- 帮助找到内在的平静与力量，从而更好地应对外在挑战

2

外在

自我照顾

- 有意识地将自我照顾纳入日常例行活动中

培养社交联系

- 与信任的亲友保持联络，获得情感支持

设定界限

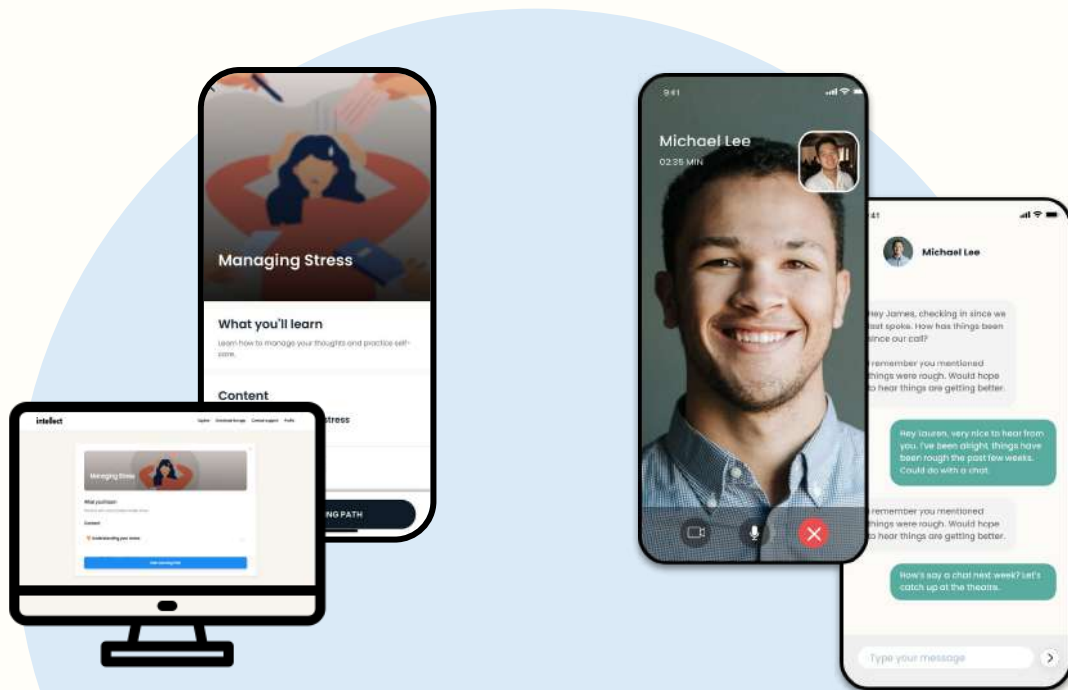
- 建立并维持界限能够带来可预测性和掌控感，增强应对压力的能力

善用生产力工具/技巧

- 可考虑使用番茄工作法 (Pomodoro Method) 或时间区块法 (Timeboxing)

从洞察到行动 今天就将所学技能付诸实践！

通过沉浸式自助学习模块，辅以个性化 1:1 辅导支持，提升您的压力管理技能



管理压力学习路径

结构化的学习旅程，旨在帮助您掌握应对压力所需的知识与技能

一对一教练对谈

与教练探讨更个性化的有效压力管理策略

今天 就 掌 控 您 的 心 理 健 康 ！

访问 Intellect 网站 (<https://app.intellect.co>) 或立即下载 Intellect App, 开始您的个人幸福之旅。

